Medidas que los maestros pueden tomar para prevenir la diseminación de la gripe

Tome las siguientes medidas SIEMPRE y no solo durante un brote de gripe, para ayudar a evitar que sus estudiantes y usted mismo se contagien la gripe.

- ***Informe e inste a los estudiantes a cubrirse la boca y la nariz*** con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Además, proporcióneles acceso fácil a pañuelos desechables. Si no se tienen pañuelos desechables disponibles, recuérdeles cubrirse la boca con el ángulo interno del codo en lugar de usar la mano al toser o estornudar.
- ***Recuérdeles a los estudiantes practicar una buena higiene de manos*** brindándoles el tiempo y los suministros (fácil acceso a agua corriente y jabón o toallas desinfectantes para manos a base de alcohol) para lavarse o limpiarse las manos con la frecuencia necesaria.
- ***Sea un buen ejemplo*** practicando una buena higiene de manos y cubriéndose la boca y la nariz al toser o estornudar.
- ***Vigile a los alumnos enfermos y envíelos al consultorio de salud escolar para profundizar su evaluación.*** Las personas enfermas deben permanecer en el hogar por al menos 24 horas después de la desaparición de la fiebre o de los signos de fiebre (sin usar medicamentos antifebriles).
- ***Limpie las superficies y los artículos*** que se tocan con mayor frecuencia, tales como escritorios, picaportes, teclados o lapiceras. Utilice los agentes limpiadores que se usan generalmente en estas áreas.
- ***Los docentes también deben permanecer en su hogar si están enfermos.*** Permanezca en el hogar al menos 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre o de los signos de fiebre (sin haber usado medicamentos antifebriles).
- ***Si usted está embarazada, sufre de asma, diabetes u otras afecciones que representan un mayor riesgo para usted de sufrir complicaciones a causa de la gripe,*** debe ***hablar con su proveedor de atención médica lo antes posible*** si presenta síntomas similares a la influenza. Las personas con gripe que presentan mayor riesgo de sufrir complicaciones pueden verse beneficiadas por tratamientos tempranos con antivirales. Es muy importante el uso de los medicamentos antivirales durante la etapa temprana del tratamiento contra la gripe en personas que están muy enfermas (por ejemplo, las personas que están hospitalizadas), y en personas que contrajeron la gripe y que tienen un mayor riesgo de sufrir graves complicaciones por la gripe. Otras personas también pueden ser tratadas con medicamentos antivirales durante esta temporada, según lo indique su proveedor de atención médica.

- ***Si tiene hijos,*** planifique con antelación su cuidado si se enferman o si se suspenden las clases.
- ***Prepárese en caso de que la gripe se agrave.***
  - ***Elabore opciones para continuar con el trabajo escolar en el hogar*** (por ejemplo: paquetes de tarea, clases por Internet, llamadas telefónicas), si las clases se suspenden o los estudiantes están en el hogar debido a que algún integrante de la familia está enfermo.
  - ***Prepárese para que los estudiantes o el personal enfermo permanezca en el hogar por al menos 7 días,*** incluso si se sienten bien antes. Quienes continúen enfermos después de los 7 días deben permanecer en sus hogares por lo menos 24 horas después de que los síntomas hayan desaparecido.
  - ***Permita que los estudiantes de alto riesgo permanezcan en su hogar.*** Esta decisión debe tomarse luego de consultar con un médico u otro profesional de la salud. El grupo de personas que tiene un riesgo más alto de sufrir complicaciones por la gripe incluye niños menores de 5 años (especialmente niños menores de 2 años de edad), mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas (como asma, enfermedades cardíacas o diabetes). Para obtener más información sobre las personas que tienen mayores riesgos de desarrollar complicaciones por la gripe, visite http://www.cdc.gov/h1n1flu/highrisk.htm.
  - ***Encuentre maneras de aumentar las distancias sociales*** (el espacio entre las personas) en el salón de clases. Por ejemplo, puede cambiar el lugar de los escritorios de manera que haya más espacio entre los estudiantes, considere cancelar las clases que reúnen a estudiantes de diferentes salones de clases o postergar los viajes escolares.

Para obtener más información:

- **Visite: www.flu.gov**
- **Contacte a los CDC las 24 horas/todos los días**
  - 1 (800) CDC-INFO (232-4636)
  - TTY: (888) 232-6348
  - cdcinfo@cdc.gov